



## Empirical Articles

# Quem tem Medo da Felicidade? – Versão Portuguesa da Escala do Medo da Felicidade

Who is Afraid of Happiness? – The Portuguese Version of the Fear of Happiness Scale

Daniela Pacheco<sup>\*a</sup>, Carla Crespo<sup>ab</sup>, Mariana Fernandes<sup>ab</sup>, Pedro M. Teixeira<sup>c</sup>,  
Isabel Narciso<sup>ab</sup>

[a] Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal. [b] CICPSI, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal. [c] ICVS/3B's, PT Government Associate Laboratory, Braga/Guimarães, Portugal.

## Resumo

**Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar as propriedades psicométricas da versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade. Este conceito é definido como o medo que tem subjacente a crença de que a felicidade traz consequências negativas.

**Método:** Os participantes foram 323 estudantes universitários entre os 18 e os 54 anos de idade cujos dados foram recolhidos presencialmente (n = 118) e online (n = 205).

**Resultados:** Os resultados da análise paralela e das análises fatoriais exploratória e confirmatória confirmaram a estrutura unidimensional da escala que demonstrou uma boa consistência interna. O medo da felicidade apresentou uma correlação negativa moderada com a satisfação com a vida, o afeto positivo e a esperança e uma correlação também moderada mas positiva com o afeto negativo. Através de uma análise de regressão linear hierárquica verificou-se que o medo da felicidade, controlando variáveis sociodemográficas e psicossociais, estava negativamente associado à satisfação com a vida.

**Conclusão:** A versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade apresentou boas qualidades psicométricas. A disponibilização deste instrumento permitirá contribuir para os estudos sobre a felicidade, especificamente, como é que pode ser experienciada de uma forma negativa e, por vezes, evitada.

**Palavras-Chave:** medo da felicidade, versão portuguesa, propriedades psicométricas, satisfação com a vida

## Abstract

**Aim:** The present study aimed at testing the Portuguese version of the Fear of Happiness Scale. This concept is defined as the fear with the underlying belief that happiness has negative consequences.

**Method:** The participants were 323 university students between 18 and 54 years old, whose data were collected in person (n = 118) and online (n = 205).

**Results:** Results from parallel analysis and exploratory and confirmatory factor analyses showed that the scale was unidimensional and presented good reliability. Fear of happiness had a moderate negative correlation with life satisfaction, positive affect and hope, and a moderate positive correlation with negative affect. Additionally, via a hierarchical linear regression, we found that the fear of happiness, after controlling for sociodemographic and psychosocial variables, was negatively associated with life satisfaction.

**Conclusion:** The Portuguese version of the Fear of Happiness Scale showed good psychometric properties in this study. The availability of this scale in the Portuguese context will allow to develop meaningful research addressing the experience of happiness, namely how it can be experienced negatively and, sometimes, avoided.

**Keywords:** fear of happiness, Portuguese version, psychometric properties, satisfaction with life

Psychology, Community & Health, 2019, Vol. 18(1), 219–236, <https://doi.org/10.5964/pch.v8i1.306>

Received: 2019-10-03. Accepted: 2020-03-26. Published (VoR): 2020-05-08.

Handling Editor: Marta Matos, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, Portugal

\*Corresponding author at: Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Alameda da Universidade, 1649-013 Lisboa, Portugal. E-mail: [danielaareiaspacheco@hotmail.com](mailto:danielaareiaspacheco@hotmail.com)



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Alcançar a felicidade tem sido, ao longo dos tempos, um dos maiores desejos do ser humano e uma motivação essencial para as suas ações (Anić & Tončić, 2013). Investigações recentes têm incidido sobre a importância das emoções positivas, da experiência da felicidade e do bem-estar subjetivo no desenvolvimento humano (e.g. Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Neste âmbito, existe uma linha de investigação que postula que certos indivíduos podem ter crenças e visões negativas sobre estes estados de felicidade e a forma como são experienciados (e.g. Gilbert, McEwan, Catarino, Baião, & Palmeira, 2014; Joshanloo et al., 2014). Surgiu, assim, no contexto científico da Psicologia, o conceito de medo da felicidade, definido como o medo que tem subjacente a crença de que a felicidade pode ter consequências negativas (Joshanloo, 2013). O presente estudo tem como objetivo geral contribuir para o estudo das propriedades psicométricas da versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade (Joshanloo, 2013). Pretende-se também verificar se o medo da felicidade, em conjunto com o afeto positivo e negativo e a esperança, está associado à satisfação com a vida, bem como caracterizar esta variável de acordo com as seguintes variáveis sociodemográficas: sexo, idade e relação amorosa.

## A Felicidade Enquanto Objeto de Estudo

O termo felicidade tem vários significados (Franklin, 2010), sendo maioritariamente conceptualizada como um estado psicológico em que as emoções e sentimentos positivos prevalecem sobre os negativos (e.g. Lyubomirsky et al., 2005). Os indivíduos felizes são mais satisfeitos (Diener & Dean, 2007) e bem-sucedidos em vários domínios da vida (Lyubomirsky et al., 2005), valorizando os objetivos de vida intrínsecos (Anić & Tončić, 2013), apresentando mais características positivas e experienciando mais emoções positivas do que negativas (Diener & Dean, 2007; Lyubomirsky et al., 2005). São indivíduos mais capazes de reagir apropriadamente a emoções negativas (Lyubomirsky et al., 2005) e que experienciam e reagem aos eventos e circunstâncias de uma forma positiva e adaptativa (Diener, 1984; Lyubomirsky et al., 2005). Nas sociedades em que se valorizam as emoções positivas, os indivíduos estão mais satisfeitos com as suas vidas (Bastian, Kuppens, De Roover, & Diener, 2014), uma vez que a felicidade facilita a luta por objetivos importantes, contribui para laços sociais vitais e amplia a atenção para o processamento de novas ideias e estímulos do ambiente (Gruber, Mauss, & Tamir, 2011).

A cultura tem um papel ativo na forma como os indivíduos experienciam e conceptualizam a felicidade. Este contexto macrossistémico pode moldar as experiências subjetivas, influenciando o bem-estar (Lu & Gilmour, 2004) e a regulação de experiências emocionais (Miyamoto & Ma, 2011). Relativamente ao contexto cultural ocidental, parece tomar-se por garantido que a felicidade é um dos valores mais importantes que guia a vida dos indivíduos e assume-se que a felicidade é desejável e da responsabilidade de cada um (Joshanloo et al., 2015). Os indivíduos de países ocidentais têm mais oportunidades e liberdade para lutar pela felicidade (Lu & Gilmour, 2004). Nas culturas ocidentais, a felicidade constrói-se como uma experiência e um estado emocional desejado e positivo, definido em termos de uma elevada excitação e de uma sensação de realização pessoal (Uchida & Ogihara, 2012). Pelo contrário, as construções não ocidentais da realidade reconhecem condições externas que restringem a influência dos esforços individuais humanos (Joshanloo et al., 2015). Nas sociedades orientais, conceptualiza-se que o bem-estar subjetivo é alcançado através do cumprimento das obrigações sociais nas relações sociais interdependentes, na criação e manutenção da harmonia interpessoal, no esforço para promover o bem-estar e a prosperidade da coletividade (Lu & Gilmour, 2004).

## Quem Tem Medo da Felicidade?

Apesar de a felicidade ser apontada como benéfica para um funcionamento saudável (Diener & Dean, 2007), alguns indivíduos possuem visões negativas acerca da mesma e das emoções positivas, podendo estas ser experienciadas de forma negativa e até temidas (Gilbert et al., 2012; Joshanloo et al., 2014). Indivíduos de culturas diferentes podem desvalorizar, evitar e ser aversivos à felicidade, possuindo razões distintas para acreditar que a felicidade deve ser evitada (Joshanloo & Weijers, 2014).

Assim, com base nesta constatação, surgiu o conceito do medo da felicidade, definido como o medo que tem subjacente a crença de que a felicidade tem consequências desagradáveis e deve ser evitada em alguns contextos (Joshanloo, 2013; Joshanloo et al., 2014). O medo da felicidade e as razões para o mesmo podem assumir várias formas em diferentes contextos culturais, mas todas as variações apresentam a ideia central de que ser feliz provoca acontecimentos negativos (Joshanloo, 2013). Esta crença prevalece sobretudo nas culturas orientais asiáticas (Joshanloo et al., 2014), embora também possa surgir nas culturas ocidentais (Joshanloo & Weijers, 2014). Joshanloo et al. (2014) verificaram que o medo da felicidade era mais elevado em indivíduos de culturas orientais asiáticas (e.g. Singapura e Malásia) do que nas culturas ocidentais (e.g. Nova Zelândia). Para além da dimensão cultural deste construto, é importante considerar a dimensão individual do medo da felicidade. A evidência empírica sugere que existem diferenças individuais no modo como as pessoas regulam as suas experiências emocionais positivas e negativas. Enquanto algumas pessoas procuram a experiência da felicidade, outras evitam-na, por razões variadas tais como o medo de perder o controlo ou de como poderão reagir a essa experiência (Erber & Erber, 2000). Assim, ao evitarem emoções positivas devido ao medo, os indivíduos com valores elevados de medo da felicidade, indicam uma tendência para reduzir os níveis de afeto positivo, mesmo tendo capacidade de experienciar essas emoções (Gilbert et al., 2012). Gilbert et al. (2014) consideraram a importância da dimensão clínica deste construto ao considerarem que o medo das emoções positivas é importante para compreender dificuldades ao nível da saúde mental.

## As Escalas do Medo da Felicidade

Gilbert et al. (2012) publicaram a primeira escala para avaliar o medo da felicidade, cuja versão portuguesa foi apresentada em 2014 (Nogueira, 2014). A escala de nove itens explora as perceções relacionadas com os sentimentos positivos e as sensações de felicidade em geral (Gilbert et al., 2014). Os estudos com esta escala demonstraram que o medo da felicidade, em conjunto com o medo da compaixão (pelos outros, dos outros e pelo próprio) se correlacionavam positivamente com a alexitimia e o distress pessoal e negativamente com dimensões de mindfulness (descrição, consciência e não julgamento), afeto positivo e com a preocupação empática (Gilbert et al., 2012; Gilbert et al., 2014). O medo da felicidade demonstrou uma correlação forte e positiva com a depressão, ansiedade e stress (Gilbert et al., 2014). No primeiro estudo da versão portuguesa deste instrumento (Nogueira, 2014) também se verificaram correlações positivas entre o medo da felicidade e indicadores de adaptação negativa (e.g. depressão, ansiedade, stress, afeto positivo) e correlações negativas entre esta variável e indicadores de adaptação positiva (e.g. autocompaixão e afeto positivo).

Um ano depois, Mohsen Joshanloo e colaboradores (Joshanloo, 2013; Joshanloo et al., 2014) publicaram uma outra escala de medo da felicidade que avalia a crença subjacente ao medo de que experienciar felicidade, particularmente em excesso, pode provocar consequências negativas. A referência à crença nas consequências negativas da alegria, sorte ou felicidade em todos os itens é um elemento que distingue esta escala da de

Gilbert et al. (2014) que contrasta sobretudo emoções positivas e negativas. A validação da escala realizou-se em 14 países de diferentes culturas (Nova Zelândia, Irão, Singapura, Hong Kong, Malásia, Japão, Coreia, Taiwan, Índia, Rússia, Brasil, Quênia, Paquistão, Kuwait) e os seus resultados apresentaram boas qualidades psicométricas. Em 13 dos 14 países, os estudos confirmaram uma estrutura fatorial unidimensional, à semelhança do instrumento proposto por Gilbert et al. (2014). A escala também apresentou bons resultados ao nível da fiabilidade e revelou ser isomórfica, ou seja, a mesma estrutura manteve-se nos níveis individual e cultural, indicando que o significado desta medida era invariante, quer a nível dos indivíduos, quer a nível das diferentes culturas. Os resultados desta escala demonstraram uma tendência para a assimetria positiva em todos os países, em especial nos contextos culturais ocidentais.

As análises ao nível individual mostraram que o medo da felicidade estava correlacionado com amortecimento de emoções positivas (Joshani et al., 2014). De acordo com os autores, o medo da felicidade pode conduzir as pessoas a desenvolver formas de lidar com as emoções, tais como este amortecimento. O medo da felicidade estava também associado a níveis mais baixos de satisfação com a vida. De forma a testar a validade preditiva deste novo constructo, os autores examinaram e confirmaram que o contributo do medo da felicidade para uma menor satisfação com a vida se revelou significativo depois de controlar variáveis como a autonomia, o grau de individualismo na cultura (dois preditores conhecidos da satisfação com a vida), a iniciativa de crescimento pessoal, e o grau de riqueza de cada cultura. Estudos posteriores (Agbo & Ngwu, 2017; Joshani, 2018) verificaram que o medo da felicidade estava associado à experiência de emoções, correlacionando-se positivamente com o afeto positivo e negativamente com o afeto negativo.

## O Presente Estudo

O objetivo desta investigação foi examinar as qualidades psicométricas da Escala do Medo da Felicidade (Joshani, 2013) no contexto português. O estudo foi conduzido com duas amostras (uma recolhida de forma presencial e outra online) compostas por estudantes universitários em Portugal. Para além da verificação da estrutura fatorial da escala e da fiabilidade do constructo tal como medido por esta escala, pretendeu-se ainda, e à semelhança de um dos estudos originais (Joshani et al., 2014), contribuir para a validade de constructo, verificando, na amostra presencial, se o medo da felicidade estava relacionado com a satisfação com a vida. Assim, testámos se o medo da felicidade estava associado à satisfação com a vida, controlando variáveis sociodemográficas e outros construtos cuja associação com a satisfação com a vida se encontra já atestada por estudos anteriores: o afeto positivo e negativo e a esperança.

O afeto positivo reflete o grau em que uma pessoa se sente feliz, entusiasmada, ativa e alerta (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Diener e colaboradores (Diener, Sandvik, & Pavot, 2009) sugerem que os níveis de felicidade são mais elevados quando existe afeto positivo frequente e intenso e pouco afeto negativo e intenso. Bastian et al. (2014) verificaram que as pessoas que experienciavam emoções negativas estavam menos satisfeitas com as suas vidas, quando comparadas com aquelas que experienciavam menos emoções negativas, uma diferença que se esbatia em contextos onde as emoções positivas não eram altamente valorizadas. Também Singh & Jha (2008) verificaram que o afeto positivo e negativo apresentavam correlações significativas, positiva e negativa, respetivamente, com a felicidade e a satisfação com a vida.

A esperança é definida como o processo cognitivo que leva o indivíduo a considerar os seus objetivos, composto pela determinação e motivação dirigida aos objetivos (iniciativa) e pelas formas e planos existentes

para atingir esses objetivos (Snyder et al., 1991; Snyder, 1995). Um estudo cujo objetivo era verificar a relação entre a felicidade subjetiva e a esperança (Sarıçam, 2015), verificou que existia uma relação significativa positiva entre as duas variáveis. Também Bailey e Snyder (2007) verificaram que a satisfação com a vida e a esperança estavam correlacionadas de forma positiva.

Estes estudos apoiam a concepção da esperança e do afeto positivo (e do afeto negativo, de forma inversa) como potenciais preditores da satisfação com a vida; assim, justifica-se a utilização destas variáveis para explorar o papel do medo da felicidade em relação à variável específica. Neste estudo, adicionalmente, examinámos a correlação entre medo da felicidade e idade e se os participantes do sexo masculino e feminino e presentemente numa relação amorosa ou não diferiam quanto ao medo da felicidade.

## Método

### Participantes

#### Amostra 1

A amostra presencial é constituída por 118 estudantes universitários que frequentavam o curso de Psicologia na cidade de Lisboa à data da recolha de dados, com idades compreendidas entre os 18 e os 54 anos ( $M = 22$ ;  $DP = 6.34$ ). A maioria dos participantes era do sexo feminino (71.2%) e frequentava o primeiro ano do curso (55.9%). A maioria dos participantes encontrava-se numa relação amorosa (52.5%) e 35.6% estavam nessa relação há um ano ou mais.

#### Amostra 2

A amostra online é constituída por 205 estudantes universitários com idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos ( $M = 21.55$ ;  $DP = 1.96$ ), sendo 147 do sexo feminino (71.7%). Os participantes estudavam em diferentes cidades do país, a maioria em Lisboa (80%), e os restantes no Porto (3.4%), Angra do Heroísmo (2.9%) e Coimbra (2.9%). Os cursos mais frequentados eram o de Psicologia ( $n = 64$ ; 31.4%), Engenharia Informática e de Computadores ( $n = 10$ ; 5%), e Medicina ( $n = 8$ ; 3.9%). A maioria dos participantes frequentava o quarto (25.1%) e terceiro ano do curso (23%). No total, 97 indivíduos (47.3%) encontravam-se numa relação amorosa (destes 34.6% encontravam-se numa relação que durava um ano ou mais) e 108 (52.7%) reportaram não estar numa relação.

### Procedimento

O presente estudo foi aprovado pela Comissão de Deontologia do Conselho Científico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa em 2015. Após a obtenção da autorização do uso da Escala do Medo da Felicidade por parte dos autores originais, procedeu-se à sua tradução para a língua portuguesa e, posteriormente, à sua retroversão. Após a conclusão deste processo, a versão portuguesa desta escala foi introduzida num protocolo de investigação mais amplo que incluiu vários instrumentos de avaliação (tais como medidas de avaliação da satisfação temporal com a vida, de afeto positivo e negativo e de esperança) e uma ficha sociodemográfica.

Relativamente à recolha dos dados para a primeira amostra, esta foi efetuada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa durante o mês de março de 2016. Alunos de diferentes anos foram convidados a

participar no estudo que consistia no preenchimento de questionários de autorrelato no contexto de aula. Os únicos critérios de participação eram ser estudante universitário e fluente na língua portuguesa. A aplicação ocorreu em três turmas distintas, do primeiro, segundo e terceiro anos do primeiro ciclo de estudos. Os objetivos do estudo foram explicados aos estudantes, tendo a maioria aceitado participar. Após a distribuição do consentimento informado, o protocolo de investigação foi administrado no contexto de aula. A recolha da segunda amostra foi realizada online, através do software Qualtrics, entre março e maio de 2016. Esta recolha foi realizada com o objetivo específico de obter dados que permitissem testar, através de uma análise confirmatória, a estrutura fatorial da Escala do Medo da Felicidade com uma segunda amostra de estudantes portugueses. Tal como referido no consentimento informado que precedia o protocolo de investigação no site, a participação dos indivíduos era voluntária e poderiam desistir da participação a qualquer momento.

## Instrumentos

### Escala do Medo da Felicidade

A Escala do Medo da Felicidade (Joshani, 2013) avalia a crença subjacente ao medo da felicidade através de cinco itens (ver Apêndice). A resposta a cada um destes itens é fornecida numa escala de sete pontos variando de “Discordo totalmente” para “Concordo fortemente”. No estudo original (Joshani, 2013) os resultados da escala apresentaram uma boa consistência interna ( $\alpha = .88$ ).

### Escala de Satisfação Temporal com a Vida

A versão portuguesa da Escala de Satisfação Temporal com a Vida (Pavot, Diener, & Suh, 1998; versão portuguesa de Crespo, 2020) foi utilizada para avaliar a perspetiva temporal da satisfação com a vida. A escala é constituída por 15 itens, cinco referentes à satisfação presente, cinco à satisfação do passado e cinco sobre a satisfação futura. Os itens são avaliados numa escala de sete pontos, que varia entre “Discordo Fortemente” e “Concordo Fortemente”. Neste estudo, utilizámos apenas os itens referentes às subescalas da satisfação presente e futura. No presente estudo, o alfa de Cronbach dos resultados desta escala foi de .89.

### Escala do Afeto Positivo e Negativo (PANAS)

A Escala do Afeto Positivo e Negativo (Watson, Clark, & Tellegen, 1988; versão portuguesa de Galinha & Pais-Ribeiro, 2005) é originalmente constituída por 60 itens. Neste estudo, foram apenas utilizados 10 itens que avaliam o afeto positivo e 10 que avaliam o afeto negativo. A resposta aos itens é efetuada numa escala de cinco pontos, variando entre “Nada ou Muito Ligeiramente” e “Extremamente”. No presente estudo, as subescalas de afeto positivo e negativo obtiveram um alfa de Cronbach de .87 e .88, respetivamente.

### Escala da Esperança

A esperança foi avaliada através da Escala da Esperança para Adultos (Snyder et al., 1991; versão portuguesa de Pais-Ribeiro, Pedro, & Marques, 2006). A escala é constituída por 12 itens: quatro distratores e oito que avaliam a esperança. Metade destes oito itens avaliam a iniciativa (determinação para iniciar e manter uma ação) e a outra metade avalia os caminhos (crença na capacidade de planificar formas de atingir os objetivos). Os itens são avaliados numa escala de oito pontos, que varia entre “Totalmente falsa” e “Totalmente verdadeira”. No presente estudo, a escala total apresentou um alfa de Cronbach de .60 e as subescalas Caminhos e Iniciativa demonstraram um alfa de Cronbach de .59 e .76, respetivamente. Tendo em conta o valor de alfa inferior ao recomendado ( $\alpha \geq .70$ ) da subescala Caminhos, optou-se, no presente estudo, por utilizar apenas a subescala Iniciativa.



## Análise de Dados

Para a análise de dados, utilizou-se o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), o pacote Psych (Revelle, 2018) desenhado para R (R Core Team, 2019) e o *Analysis of Moment Structures* (AMOS), versões 22.0 (IBM, SPSS Inc., Armonk, NY). Primeiramente, procedeu-se a uma análise descritiva dos itens que compõem a Escala do Medo da Felicidade (médias, desvios-padrão, valores mínimos e máximos, assimetria, curtose e correlações item-total). Os valores de assimetria superiores a 2 e de curtose superiores a 7 foram usados como referências para determinar a não normalidade (West, Finch, & Curran, 1995). Valores de correlação item-total superiores ou iguais a .30 indicaram boa discriminação dos itens (Nunnally & Bernstein, 1994).

Posteriormente, com a amostra 1, procedeu-se à identificação do número de fatores a serem extraídos que decorreu da combinação de um conjunto de indicadores, nomeadamente: recurso à análise paralela; retenção de fatores com valores próprios superiores a 1 e verificação do ponto de inflexão através do scree plot. A análise fatorial exploratória foi realizada com recurso ao método dos eixos principais. Consideraram-se adequados pesos fatoriais superiores a .40 (Stevens, 2009). Em seguida, com a amostra 2, realizou-se uma análise confirmatória para testar se os dados empíricos confirmavam a estrutura fatorial unidimensional da Escala do Medo da Felicidade na amostra 2. Vários índices de ajustamento foram calculados: *CFI*, *RMSEA*, *SRMR* e ratio  $\chi^2$ /graus de liberdade. Os valores do *CFI* são aceitáveis ou muito bons se iguais ou superiores a .90 ou .95, respetivamente (Little, 2013). Relativamente ao *RMSEA*, um valor menor que .01 indica um ótimo ajustamento, valores entre .02 e .05 um bom ajustamento e valores entre .05 e .08 um ajustamento aceitável (Little, 2013). Relativamente ao *SRMR*, valores inferiores a .08 são considerados aceitáveis (Hu & Bentler, 1999). Quanto ao qui-quadrado relativo, um valor inferior a 2 indica um ajustamento excelente e valores entre 3 e 5 um ajustamento aceitável (Jöreskog & Sörborm, 1989).

A consistência interna das diferentes escalas na amostra 1 foi medida através dos coeficientes de alfa de Cronbach, considerados bons quando iguais ou superiores a .70 (Kline, 1994). Na amostra 2 a consistência interna foi avaliada com a medida de fiabilidade compósita; os valores foram considerados bons quando iguais ou superiores a .70 (Fornell & Larcker, 1981). A validade convergente foi aferida com a medida da variância extraída média, sendo os valores considerados bons quando iguais ou superiores a .50 (Fornell & Larcker, 1981).

A comparação de médias de grupos (sexo e estar vs. não estar numa relação amorosa atual) foi realizada através de dois testes *t* para amostras independentes com os dados da amostra 1 (Little, 2013). A magnitude das diferenças, calculada através do eta quadrado, foi interpretada de acordo com a proposta de Cohen (1988): .01 = efeito pequeno; .06 efeito moderado e .14 efeito grande. Finalmente, a análise de correlações realizou-se com o objetivo de verificar se existiam associações entre o medo da felicidade avaliado pela Escala do Medo da Felicidade e indicadores de adaptação positiva mais examinados na literatura. Assim, as correlações, realizadas apenas para a amostra 1, foram calculadas através do coeficiente de Pearson, sendo que estas foram consideradas fortes quando  $r \geq .50$ , moderadas quando  $r$  entre .30 e .49 e fracas quando  $r$  entre .10 e .29 (Field, 2009). Para avaliar se o medo da felicidade avaliado pela Escala do Medo da Felicidade estava associado à satisfação com a vida, após se controlarem variáveis sociodemográficas e psicossociais, realizou-se uma regressão linear múltipla hierárquica também com os dados da amostra 1.

## Resultados

A [Tabela 1](#) apresenta um resumo das características descritivas dos cinco itens que compõem a Escala do Medo da Felicidade. Nenhum dos itens ou o score total apresentou valores indicadores de não normalidade; os valores de correlação item-total indicaram uma boa discriminação de todos os itens.

Tabela 1

*Análise Descritiva dos Itens da Escala do Medo da Felicidade (Amostra 1)*

Item	<i>M/DP</i>	Min.- Máx.	Assimetria	Curtose	Correlação item-total
Item 1	2.33/1.45	1-6	1.03	0.08	.63
Item 2	2.36/1.61	1-7	1.08	0.04	.66
Item 3	2.61/1.61	1-6	0.67	-0.81	.78
Item 4	1.98/1.30	1-7	1.72	2.95	.74
Item 5	2.28/1.32	1-6	1.01	0.31	.81
Score total	2.30/1.18	1-6	0.79	-0.06	-

### Análise Paralela e Análise Fatorial Exploratória

Os resultados da análise paralela por simulação de Monte Carlo com a amostra 1 deste estudo permitiram perceber que a extração de um fator ocorria mesmo quando os dados observados eram comparados com as simulações aleatoriamente geradas tendo por base a amostra original. Verificou-se que apenas um fator se encontrava acima das linhas geradas pela simulação, tendo esta estrutura unifatorial uma baixa probabilidade de se dever ao acaso.

Antes de proceder à análise fatorial, foram calculados o indicador Kaiser-Meyer-Olkin – KMO (.82) e do teste de Bartlett ( $p < .001$ ), evidenciando-se ambos favoráveis à utilização da matriz de correlações nesta análise. A análise com recurso ao método dos eixos principais revelou uma solução em que emergiu apenas um componente de relevo com um eigenvalue superior a 1 (3.44) que explicou 68.88% da variância. Os pesos fatoriais variaram entre .68 (item 5) e .88 (item 4), valores superiores a .4, tal como recomendado ([Stevens, 2009](#)). Este resultado sugere que na versão portuguesa a estrutura da escala é unifatorial, tal como indicado pelos autores da versão original ([Joshani, 2013](#); [Joshani et al., 2014](#)).

### Análise Fatorial Confirmatória

Posteriormente, realizámos uma análise fatorial confirmatória com a amostra 2 deste estudo ( $N = 205$ ). De acordo com a estrutura fatorial proposta originalmente ([Joshani, 2013](#); [Joshani et al., 2014](#)) e com os resultados da análise fatorial exploratória, testou-se um modelo unifatorial. O modelo apresentou um ajustamento aceitável,  $\chi^2(5) = 12.89$ ;  $p = .024$ ;  $\chi^2/\text{gl} = 2.58$ ;  $CFI = .92$ ;  $RMSEA = .09$ ;  $SRMR = .02$ , porém o  $\chi^2$  revelou-se significativo e o valor de  $RMSEA$  era superior ao valor recomendado de .08. Após a inspeção dos índices de modificação, verificámos que correlacionando os erros dos itens dois e cinco ( $M.I. = 5.06$ ) o ajustamento melhoraria. Após introduzir esta modificação, testámos a nova versão do modelo, que apresentou um bom ajustamento,  $\chi^2(4) = 7.28$ ;  $p = .12$ ;  $\chi^2/\text{gl} = 1.82$ ;  $CFI = .97$ ;  $RMSEA = .06$ ;  $SRMR = .01$ . Esta estrutura fatorial apresenta um valor de variância extraída média de .76, sugerindo que o comportamento destes itens é explicado essencialmente por este fator. O modelo final encontra-se na [Figura 1](#).



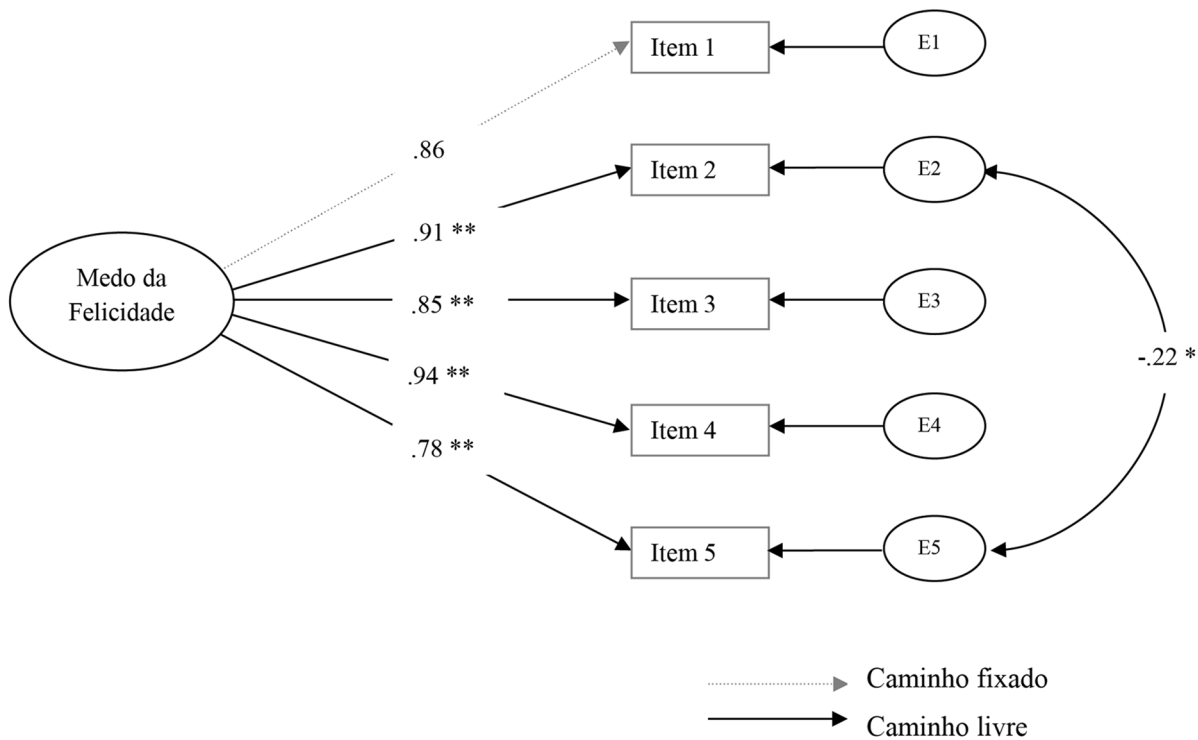


Figura 1. Modelo unifatorial da versão portuguesa da escala do medo da felicidade.

Nota. Os valores apresentados representam os coeficientes padronizado.

\* $p \leq .01$ . \*\* $p \leq .001$ .

## Fiabilidade

A Escala do Medo da Felicidade apresentou uma boa consistência interna, sendo que o seu score total obteve um valor alfa de Cronbach de .88 para a amostra 1 e uma medida de fiabilidade compósita de .94 para a amostra 2. Verificámos que as correlações item-total na amostra 1 variaram entre .63 e .81 e que, em nenhum caso, a remoção de um item conduziria a um alfa de Cronbach mais elevado, tendo-se verificado o mesmo para a amostra 2, cujas correlações item-total variaram entre .74 e .90.

## Comparação de Médias

Não houve diferenças nos resultados do medo da felicidade,  $t(114) = 1.29$ ,  $p = .20$ ,  $\eta^2 = .001$ , entre os participantes do sexo masculino ( $M = 2.52$ ;  $DP = 1.19$ ) e os do sexo feminino ( $M = 2.21$ ;  $DP = 1.18$ ). Relativamente à relação amorosa, verificaram-se diferenças significativas nos resultados do medo da felicidade,  $t(114) = -3.36$ ,  $p = .001$ ; os participantes que se encontravam numa relação apresentavam níveis mais reduzidos de medo da felicidade ( $M = 1.92$ ;  $DP = 1.01$ ) comparativamente aos participantes que não se encontravam numa relação ( $M = 2.63$ ;  $DP = 1.24$ ). A magnitude das diferenças foi moderada ( $\eta^2 = .09$ ).

## Análises de Correlação

As correlações entre variáveis indicaram que no caso do medo da felicidade a correlação estava negativa e moderadamente associada à satisfação com a vida, ao afeto positivo e à esperança. A correlação entre o

medo da felicidade e o afeto negativo foi positiva e moderada. A satisfação com a vida estava forte e positivamente correlacionada com o afeto positivo e com a esperança, e moderada e negativamente correlacionada com o afeto negativo. O afeto negativo e a idade correlacionaram-se fraca e negativamente. As correlações são apresentadas detalhadamente na [Tabela 2](#). Adicionalmente, verificámos que o medo da felicidade se encontrava fraca e negativamente relacionada com a idade. Porém, após se terem identificado 15 *outliers* e recalculado a correlação entre estas variáveis, esta deixou de ser significativa.

Tabela 2

*Correlações Entre Variáveis (Amostra 1)*

Variável	1	2	3	4	M/DP
1. Medo da Felicidade	-				2.30/1.18
2. Satisfação com a Vida	-.44*	-			4.22/1.00
3. Afeto Positivo	-.38*	.56*	-		3.22/0.77
4. Afeto Negativo	.42*	-.32*	-.12	-	2.11/0.75
5. Esperança	-.31*	.62*	.52*	-.34*	5.81/1.06

\* $p < .01$ .

### Associação entre Medo da Felicidade e Satisfação com a Vida

De forma a contribuir para a validade de constructo da Escala do Medo da Felicidade, conduziu-se uma regressão linear múltipla hierárquica em que a variável dependente era a satisfação com a vida e em que os preditores, num primeiro passo, foram o sexo, a idade e a relação amorosa (participantes numa relação vs. participantes sem relacionamento amoroso atual), num segundo passo, o afeto positivo, o afeto negativo e a esperança, e num terceiro passo, o medo da felicidade. Análises preliminares demonstraram que não existia multicolinearidade. O modelo relativo ao passo um, explicou 22.4% da variância da satisfação com a vida ( $\Delta R^2 = .23$ ,  $p > .001$ ), o modelo relativo ao passo 2 explicou 56.8% ( $\Delta R^2 = .37$ ,  $p > .001$ ) e o modelo final explicou 58.1 ( $\Delta R^2 = .02$ ,  $p = .04$ ). Assim, verificou-se que seis variáveis eram preditores significativos da satisfação com a vida: idade, relação amorosa, medo da felicidade, afeto positivo, afeto negativo e esperança. A [Tabela 3](#) apresenta os resultados desta análise de regressão.

Tabela 3

*Análise de Regressão Múltipla para a Variável Satisfação com a Vida (Amostra 1)*

Variável preditora	Coeficiente não estandardizado		Coeficiente estandardizado		
	B	Erro Padrão	$\beta$	t	Sig
<b>Modelo 1</b>					
Constante	5.91	0.64		9.29	.00
Sexo	0.01	0.20	.01	0.05	.96
Idade	-0.01	0.02	-.07	-0.77	.45
Relação amorosa	-0.97	0.18	-.49	-5.50	.00
<b>Modelo 2</b>					
Constante	3.44	0.68		5.02	.00
Sexo	-0.16	0.15	-.075	-1.12	.27
Idade	-0.03	0.01	-.19	-2.66	.01
Relação amorosa	-0.69	0.13	-.35	-5.20	.00
Afeto positivo	0.34	0.10	.27	3.46	.00

Variável preditora	Coeficiente não estandardizado		Coeficiente estandardizado		
	<i>B</i>	<i>Erro Padrão</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>Sig</i>
Afeto negativo	-0.21	0.09	-.16	-2.28	.02
Esperança	0.36	0.08	.39	4.87	.00
<b>Modelo 3</b>					
Constante	3.80	0.70		5.47	.00
Sexo	-0.21	0.15	-.10	-1.45	.15
Idade	-0.03	0.01	-.21	-3.00	.00
Relação amorosa	-0.62	0.14	-.10	-4.57	.00
Afeto positivo	0.28	0.10	.22	2.80	.01
Afeto negativo	-0.14	0.10	-.10	-1.42	.16
Esperança	0.37	0.07	.40	5.01	.00
Medo da felicidade	-0.14	0.07	-.16	-2.08	.04

## Discussão

O objetivo principal do presente estudo foi examinar as propriedades psicométricas da versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade. O medo da felicidade é um constructo inovador e relevante, sendo que a disponibilização de uma medida de avaliação do mesmo poderá trazer contributos quer para a intervenção clínica, quer para investigações futuras. Os resultados das análises paralela e fatorial exploratória com a amostra presencial demonstraram, tal como no estudo da versão original (Joshani, 2013), que a escala apresentou uma estrutura fatorial unidimensional; a análise fatorial confirmatória efetuada com a amostra online permitiu verificar que este modelo unidimensional tinha um bom ajustamento aos dados. Adicionalmente, em ambas as amostras, os resultados da fiabilidade da escala foram considerados bons.

Os resultados médios da versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade ( $M = 2.30$ ) enquadraram-se no intervalo de médias encontrado num dos primeiros estudos com esta escala realizado em 14 nações (Joshani et al., 2014) em que o resultado mais baixo foi no Brasil ( $M = 1.98$ ) e o mais elevado na Índia ( $M = 3.88$ ). Salienta-se que os resultados médios da versão portuguesa do medo da felicidade aproximaram-se mais dos resultados inferiores de outros países ocidentais, o que reflete a matriz cultural desta variável individual preconizada pelo autor original (Joshani, 2013). No presente estudo, no que concerne à comparação de médias entre os participantes do sexo masculino e do feminino, não se verificaram diferenças significativas. Tendo em conta a maioria de participantes do sexo feminino na presente amostra, é ainda cedo para se retirarem conclusões sobre este resultado e será importante revisitar esta questão em estudos posteriores. Para tal, um passo importante será examinar a invariância de medida da escala de acordo com o sexo, de modo a averiguar se a estrutura desta escala é válida para participantes de ambos os sexos.

Verificámos ainda que os estudantes universitários que não estavam numa relação reportaram níveis mais elevados de medo da felicidade, comparativamente aos seus colegas numa relação. A maioria das pessoas tem como objetivo de vida encontrar e manter uma relação com um par (Knudsen, 2007). Vários estudos denotam que as relações românticas e o ser comprometido e estar satisfeito na sua relação são importantes e contribuem para a felicidade, bem-estar e satisfação com a vida (e.g. Kesebir & Diener, 2008; Lehmann, Tuinman, & Braeken, 2015). Shapiro e Keyes (2008) reportaram que, em relação às pessoas solteiras, as casadas apresentam mais vantagens em termos de bem-estar físico e psicológico. Contudo, para alguns indivíduos, a procura de uma relação saudável e duradoura pode ser uma fonte de desilusão pela sua

preocupação e inabilidade constantes de encontrarem satisfação nesta área da sua vida (Knudsen, 2007). Assim, pode-se considerar que os indivíduos que estão numa relação, por reportarem níveis mais elevados de bem-estar e de satisfação com a vida, poderão mais facilmente acreditar que a felicidade é algo de bom e positivo. Pelo contrário, aqueles que não se encontram numa relação podem reportar níveis mais elevados de medo da felicidade. Se para algumas pessoas o facto de não estarem numa relação não é algo negativo, para outras pode ser percecionado como tal. Por exemplo, estar em processo de luto de uma relação ou ter dificuldades de interação, bem como ter tido experiências negativas no passado, são fatores que podem intensificar a falta de motivação para a procura da felicidade e acentuar ou despoletar a crença no medo da felicidade. Porém, sendo este o primeiro estudo a examinar esta diferença no medo da felicidade de acordo com o estatuto relacional, é necessário interpretar este resultado com cautela. Estudos futuros poderão identificar que mecanismos psicológicos explicam esta diferença de moderada magnitude.

De forma a examinar as associações entre este novo constructo e indicadores de adaptação mais estudados na literatura, analisámos, de forma exploratória, as correlações entre medo da felicidade, satisfação com a vida, afeto positivo e negativo, e esperança. Em consonância com os resultados originais (Joshanloo et al., 2014), as correlações demonstraram que o medo da felicidade estava associado a níveis mais baixos de satisfação com a vida. As investigações realizadas no âmbito desta temática têm demonstrado que pessoas mais felizes são também mais satisfeitas com a sua vida (Lyubomirsky et al., 2005). Assim, pode-se considerar que o medo da felicidade, como qualquer outra crença, filtra a percepção da realidade e, especificamente, o modo como as pessoas avaliam a sua vida: a crença de que a felicidade traz consequências negativas pode limitar a satisfação experienciada pelos indivíduos face a situações e momentos positivos na sua vida.

Indivíduos com níveis mais elevados de medo da felicidade apresentavam níveis mais reduzidos de afeto positivo. A experiência de estados emocionais positivos (Lyubomirsky et al., 2005) pode aumentar a intensidade do estado de felicidade (Diener et al., 2009) e fazer com que o indivíduo se sinta mais entusiasmado e alerta (Watson et al., 1988). Assim, pode-se considerar que ao ter a crença de que a felicidade tem consequências negativas, os indivíduos poderão não estar tão disponíveis ou aptos a experienciar estes estados positivos. Assim, com o objetivo de reduzir ou eliminar um estado emocional positivo, poderão reprimir as suas emoções positivas, distraírem-se de um acontecimento positivo, ou focar a sua atenção nos aspetos positivos desse acontecimento (cf. Nogueira, 2014). Este argumento apoia também o resultado que indicou que indivíduos que pontuavam mais no afeto negativo reportavam mais medo da felicidade.

No que concerne à esperança, verificou-se uma correlação negativa e moderada com o medo da felicidade. Até à data, não encontrámos outros estudos que tivessem avaliado a correlação entre estas variáveis. Assim, ainda que com cautela relativamente à interpretação deste resultado, podemos considerar que a iniciativa – determinação e motivação dirigida aos objetivos – (Snyder et al., 1991; Snyder, 1995) poderá diminuir na presença do medo da felicidade. Assim, formulámos a hipótese que indivíduos com mais medo da felicidade poderão não estar tão focados nos seus objetivos. Esta crença negativa poderá ser um entrave para que os indivíduos tomem iniciativa e planeiem a concretização dos seus objetivos, por poderem pensar que não valerá a pena e que qualquer acontecimento que possa vir a ser bom irá ser seguido de algo negativo.

Adicionalmente, pretendemos também testar o valor preditivo (ainda que limitado por se tratar de um estudo transversal) do medo da felicidade em relação à satisfação com a vida. Tal como num dos estudos originais (Joshanloo et al., 2014), o medo da felicidade estava associado à satisfação com a vida, mesmo controlando

o efeito de dois fatores preditivos conhecidos, a esperança e o afeto positivo, bem como da variável afeto negativo e de variáveis sociodemográficas. Alguns estudos sugerem que a experiência de emoções negativas leva a uma menor satisfação com a vida (e.g. [Bastian et al., 2014](#)) e que pessoas que experienciam mais emoções positivas reportam um estado de felicidade elevado (e.g. [Lyubomirsky et al., 2005](#)). O facto de o medo da felicidade ter sido um preditor significativo da satisfação com a vida, mesmo na presença de outros fatores explicativos já conhecidos, corrobora a importância deste novo constructo para as áreas da investigação sobre a adaptação individual, saúde e bem-estar.

## Limitações e Implicações para Estudos Futuros

O presente estudo apresenta limitações. O facto de ambas as amostras serem compostas apenas por um grupo específico com características idiossincráticas, os estudantes universitários, entre os 18 e os 54 anos de idade, torna difícil inferir conclusões para outras faixas etárias, bem como para a população geral. Será importante que estudos futuros possam usar amostras mais diversificadas, com destaque por exemplo para amostras clínicas, para que se possa avaliar e mapear a relação entre o medo da felicidade e as dificuldades ao nível da saúde mental. Também o facto de esta investigação se basear exclusivamente em instrumentos de autorrelato preenchidos pelos participantes num dado momento, pode constituir uma limitação devido aos vieses inerentes à utilização de um método único e de um único informante. Em termos metodológicos é importante que futuras análises fatoriais confirmatórias possam verificar e, caso se mantenha, melhor explicar, a necessidade de correlação de erros entre os itens 2 e 5, uma modificação diferente da imposta no modelo original, entre os itens 4 e 5 ([Joshnanloo, 2013](#)).

Uma outra limitação relevante é o facto de o estudo ser transversal, o que não permite retirar conclusões sobre a direção de causalidade da relação entre o medo da felicidade e as restantes variáveis. Em particular, relativamente à satisfação com a vida, embora se tenha testado o medo da felicidade enquanto preditor da mesma, é plausível considerar que a relação entre estas variáveis seja bidirecional. É possível que as pessoas menos satisfeitas com a sua vida não consigam apreciar ou usufruir dos acontecimentos positivos e que tenham mais dificuldade em experienciar estados de felicidade. Assim, terão mais facilidade em acreditar que a felicidade é um estado transitório que acarreta consequências negativas: quanto mais a crença for “alimentada”, menor será a satisfação com a vida. Ainda relativamente à associação entre medo da felicidade e satisfação com a vida, estudos futuros longitudinais deverão contrastar diferentes preditores já que embora tenha sido um preditor significativo, o medo da felicidade poderá ter uma associação mais fraca à satisfação com a vida comparativamente a outros fatores. O desenho transversal do estudo também impossibilitou a realização do teste-reteste, o que permitiria calcular correlações entre os resultados dos dois momentos e examinar a estabilidade da resposta dos participantes à Escala do Medo da Felicidade. Note-se ainda que, embora se tenha contribuído para a validade de constructo através das associações com variáveis bem estabelecidas na literatura, é necessário que estudos futuros possam atestar, concretamente, a validade convergente e discriminante desta escala.

Assim, o presente estudo, com universitários portugueses, permitiu verificar que a versão portuguesa da Escala do Medo da Felicidade apresenta boas qualidades psicométricas, constituindo-se uma medida de avaliação válida e fiável. A validação desta escala para o contexto português, considerado ocidental e coletivista ([Hofstede, 2016](#)), permite contribuir para a caracterização do medo da felicidade a um nível macrosistêmico, um estudo iniciado pelos autores originais da escala ([Joshnanloo, 2013](#); [Joshnanloo et al., 2014](#)). Com base

neste estudo que confirmou a estrutura unidimensional da escala encontrada em outros países, abre-se a possibilidade de se desenvolverem estudos de cariz transcultural que permitam caracterizar não só diferenças individuais como as encontradas neste estudo, mas também diferenças culturais. Conclui-se que este novo instrumento poderá ser um ponto de partida para investigações futuras que avaliem como o medo da felicidade condiciona as cognições, emoções e comportamentos individuais, bem como as interações relacionais dos indivíduos, quer nos seus contextos naturais, quer no contexto terapêutico. Grande parte das intervenções psicológicas foca-se na redução das emoções negativas e na promoção do afeto positivo. Porém, é importante considerar que as emoções positivas e a felicidade podem ser temidas; caso estes medos não sejam alvo de intervenção, podem-se tornar obstáculos à terapia (Gilbert et al., 2014). De acordo com Gilbert et al. (2014), existem evidências de que crenças mal adaptativas, tal como o medo da felicidade, parecem ser mais permeáveis à mudança terapêutica do que traços mais estáveis da personalidade. Assim estes autores concluem que intervir ao nível do medo da felicidade poderá ser um alvo importante no âmbito de intervenções desenhadas para promover a saúde mental e o bem-estar.

### Financiamento

Não existe qualquer financiamento a declarar.

### Conflito de Interesses

Os autores declaram que não existem quaisquer conflitos de interesses.

### Agradecimentos

Não existem quaisquer agradecimentos a declarar.

### Nota do Autor

O presente artigo foi desenvolvido no âmbito da Dissertação de Mestrado do primeiro autor, com o título "Versão Portuguesa da Escala do Medo da Felicidade: Primeiros Estudos Psicométricos" (Pacheco, 2016).

## Referências

- Agbo, A. A., & Ngwu, C. N. (2017). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences*, 111, 227-231. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.010>
- Anić, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135-153.
- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240. <https://doi.org/10.1007/BF03395574>
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4), 639-645. <https://doi.org/10.1037/a0036466>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ, USA: Erlbaum.



- Crespo, C. (2020). Estudo de validação da Escala de Satisfação Temporal com a Vida para a população portuguesa [Manuscrito não publicado]. Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Diener, B. R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In E. Diener (Ed.), *Subjective well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 213-232). New York, NY, USA: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Erber, R., & Erber, M. W. (2000). The self-regulation of moods: Second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, 11(3), 142-148. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103\\_02](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_02)
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London, United Kingdom: SAGE.
- Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *JMR*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
- Franklin, S. S. (2010). *The psychology of wellbeing: A good human life*. Cambridge, United Kingdom: University Press.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. P. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2(23), 219-227. <https://doi.org/10.14417/ap.84>
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228-244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 85(4), 374-390. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222-233. <https://doi.org/10.1177/1745691611406927>
- Hofstede, G. (2016). Portugal - Geert Hofstede. Retrieved from <https://www.hofstede-insights.com/country-comparison/portugal/>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jöreskog, K. G., & Sörborm, D. (1989). *LISREL-7 user's reference guide*. Mooresville, NC, USA: Scientific Software.
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Joshanloo, M. (2018). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 123, 115-118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.016>

- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W., . . . Jiang, D.-Y. (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246-264. <https://doi.org/10.1177/0022022113505357>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Joshanloo, M., Weijers, D., Jiang, D.-Y., Han, G., Bae, J., Pang, J. S., . . . Natalia, A. (2015). Fragility of happiness beliefs across 15 national groups. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1185-1210. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9553-0>
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x>
- Kline, P. (1994). *The handbook of psychological testing*. London, United Kingdom: Routledge.
- Knudsen, N. (2007). Integrating EMDR and Bowen Theory in treating chronic relationship dysfunction. In F. Shapiro, F. W. Kaslow, & L. Maxfield (Eds.), *Handbook of EMDR and family therapy processes* (pp. 169-186). Hoboken, NJ, USA: John & Wiley Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118269985>
- Lehmann, V., Tuinman, M. A., & Braeken, J. (2015). Satisfaction with relationship status: Development of a new scale and the role in predicting well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 169-184. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9503-x>
- Little, T. (2013). *Longitudinal structural equation modeling*. New York, NY, USA: The Guilford Press.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 269-291. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8789-5>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Miyamoto, Y., & Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion*, 11(6), 1346-1357. <https://doi.org/10.1037/a0025135>
- Nogueira, A. C. (2014). O medo de emoções positivas: possíveis origens do Medo da Felicidade e a sua relação com sintomas psicopatológicos [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal]. <http://hdl.handle.net/10316/27808>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. (1994). *Psychometric theory*. New York, NY, USA: McGraw-Hill.
- Pacheco, D. (2016). Versão Portuguesa da Escala do Medo da Felicidade: Primeiros Estudos Psicométricos [Tese de Mestrado não publicada]. Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Pais-Ribeiro, J., Pedro, L., & Marques, S. (2006). Contribuição para o estudo psicométrico e estrutural da escala de esperança (de futuro). In I. Leal, J. Pais – Ribeiro, & S. Neves (Eds.), *Actas do 6º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp.75-81). Lisbon, Portugal: ISPA.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 70(2), 340-354. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7002\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7002_11)

- R Core Team. (2019). R: A language and environment for statistical computing (R foundation for statistical computing, Vienna, Austria). Retrieved from <http://www.R-project.org/>
- Revelle, W. (2018). Psych: Procedures for personality and psychological research (Version = 1.8.12, Northwestern University, Evanston, Illinois, USA). Retrieved from <https://CRAN.R-project.org/package=psych>
- Sarıçam, H. (2015). Felicidad y esperanza subjetiva. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685-694. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-1.shah>
- Shapiro, A., & Keyes, C. L. M. (2008). Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88, 329-346. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9194-3>
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45. <https://doi.org/10.1037/t06070-000>
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., . . . Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Stevens, J. P. (2009). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences* (5th ed.). London, United Kingdom: Routledge.
- Uchida, Y., & Ogihara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *International Journal of Wellbeing*, 2, 354-369. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i4.5>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications* (pp. 56-75). Newbery Park, CA, USA: Sage.

## Apêndice

### Versão Portuguesa da Escala do Medo da Felicidade

Versão original: Joshanloo (2013).

Tabela A1

Escala de Likert da Escala do Medo da Felicidade

<b>Discordo fortemente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Discordo em parte</b>	<b>Nem concordo nem discordo</b>	<b>Concordo em parte</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo fortemente</b>
1	2	3	4	5	6	7

Por favor indique até que ponto concorda com cada uma destas frases:

Tabela A2

*Versão Portuguesa da Escala do Medo da Felicidade*

Item	1	2	3	4	5	6	7
1. Prefiro não estar muito alegre porque geralmente a alegria é seguida de tristeza.							
2. Acredito que quanto mais alegre e feliz eu estou, mais devo esperar que coisas más aconteçam na minha vida.							
3. Os desastres vêm, geralmente, depois de momentos de sorte.							
4. Estar muito alegre faz com que aconteçam coisas más.							
5. A alegria excessiva tem consequências negativas.							